Reebok

Manual do Usuário T9.5

Usuário do Manual da Reebok T9.5-20100513

POLAR heart rate technology

Prezado cliente,

Estamos felizes por você ter escolhido um Equipamento de Fitness da Reebok. Este produto de qualidade foi projetado para uso doméstico e foi testado e certificado de acordo com o Padrão Europeu EN 957-1/6. Leia cuidadosamente as instruções antes da montagem e do primeiro uso, e certifique-se de guardar as instruções para referência e manutenção. Após a montagem, certifique-se de que a manta e a plataforma de corrida estejam bem lubrificadas.

Desejamos-lhe muito sucesso e divertimento no treinamento,

Equipe Reebok

Garantia

Os produtos de qualidade da Reebok foram projetados e testados para atender as necessidades e exigências de Fitness – Treinamento. Este produto foi testado de acordo com o Padrão Europeu EN 957.

Para uso em condomínio e hotéis, a garantia será de 03 (três) anos para motor e estrutura, e de 02 (dois) anos para as demais partes, peças e pintura. Para uso residencial, a garantia será de 05 (cinco) anos para motor e estrutura, e de 03 (três) anos para as demais partes, peças e pintura. As peças de desgaste e os danos causados pelo uso indevido do produto estão excluídos da garantia.

A garantia se inicia com a validação do check list de entrega e montagem do equipamento.

Atendimento ao Cliente

Para melhor atendê-lo em caso de problemas com seu produto, pedimos que registre o Modelo e o Número de Série de seu produto.

Esses dados podem ser encontrados no selo na parte inferior do produto.

Modelo:

Número de Sé

Pedido de Peças de Reposição:

Forneça o número de série de seu produto, e solicite peças de reposição em nossa homepage:

www.fit4.com.br → Serviço

Descarte de Peças

Os produtos da **Reebok** são recicláveis. No final da sua vida útil, descarte-os em local seguro e adequado.

Aviso

O manual do proprietário serve somente para referência do cliente. A **Reebok** não se responsabiliza por erros de tradução ou por alteração das especificações técnicas do produto.

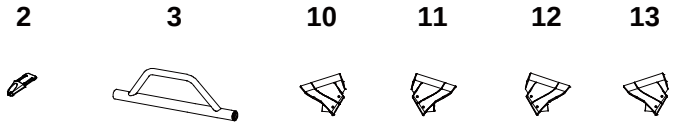
Precauções

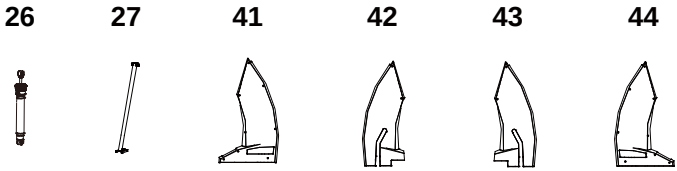
Antes de montar ou de usar a esteira, leia cuidadosamente as instruções a seguir. Estas contêm informações importantes de uso e manutenção do equipamento, assim como para sua segurança pessoal. Mantenha essas instruções em local seguro com objetivo de manutenção ou para o pedido de peças de reposição.

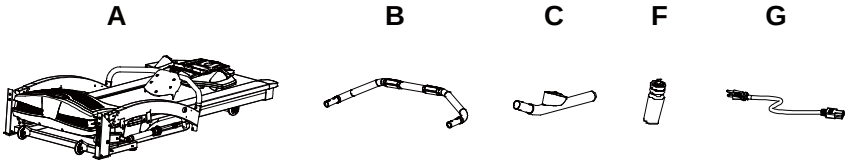
- Escopo do Produto: Este produto foi fabricado somente para uso doméstico e suporta até 160 quilogramas.
- Desempenho do Produto: Este equipamento foi testado de acordo com o Padrão Europeu EN 957-1/6 HA e não é adequado para treinamento terapêutico.
- Escopo do Produto: conformidade quanto à emissão de ruídos: Esta esteira atende às exigências das normas de poluição sonora.
- Desempenho do Produto: O nível de ruído da esteira está abaixo de 70dB.
- Manutenção do Produto: Para manter a qualidade de execução, aplique o spray de silicone fornecido entre a manta e a superfície de corrida a cada mês ou após um período de uso de 100 quilômetros.
- Manutenção do Produto: procure por peças barulhentas: Caso note ruídos estranhos, como ruído de trituração, estalidos, etc, tente localizá-los para serem consertados por um profissional. Certifique-se de que a esteira não seja usada até que os reparos sejam realizados.
- Característica do Produto: A velocidade pode ser alterada pelo computador.
- Segurança do Usuário: A função do método de imobilização: O objetivo da imobilização da esteira é para evitar o uso não autorizado. Para imobilizá-la, remova a Chave de Segurança do console, soltando-a do cordão e colocando-a em um lugar não acessível.
- Segurança do Usuário: Em caso de emergência: Siga os passos listados abaixo em caso de dor, sensação de desmaio ou necessidade de parar a esteira em uma situação de emergência: 1. Segure as barras laterais para se apoiar 2. Pise na plataforma lateral 3. Puxe a chave de segurança do console.
- Segurança do Usuário: A função da parada de emergência: a chave de segurança funciona como a parada de emergência. Em uma situação de emergência, remova a Chave de Segurança do console para parar a esteira.
- Escopo de uso: O aparelho não pode ser usado por indivíduos com peso acima de 160 kg.
- Escopo de uso: Este produto foi projetado para exercício físico por adultos. Certifique-se de que as crianças somente o utilizem sob a supervisão de adultos.
- Ambiente de uso: Oriente os presentes quanto a possíveis riscos, por exemplo, de peças móveis durante o treinamento.
- Ambiente de uso: Certifique-se de que exista espaço suficiente para o uso do aparelho, com largura de 2m x 1m de espaço atrás e 1m de espaço pelas laterais.
- Ambiente de uso: Coloque o aparelho sobre uma superfície plana e não escorregadia.
- Ambiente de uso: Certifique-se de que líquidos ou suor nunca entrem na máquina ou parte eletrônica.
- Ambiente de uso: Mantenha o equipamento dentro de casa, longe de umidade e poeira. Não coloque o equipamento na garagem, em pátio coberto ou perto da água.
- Ambiente de uso: O produto foi feito para uso residencial e em condomínios. A garantia e a responsabilidade do fabricante não se aplicam a qualquer produto ou danos causados pelo uso comercial.
- Saúde do usuário: Consulte seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios para receber aconselhamento sobre o treinamento ideal.
- Saúde do usuário: O treinamento incorreto/excessivo pode provocar danos à saúde.
- Saúde do usuário: Se você sentir-se mal, dores no peito, crises de tontura ou falta de ar durante o treinamento, interrompa imediatamente o treinamento e consulte um médico.
- Preparação do Produto: Certifique-se de que o treinamento comece somente após a montagem, ajuste e inspeção corretos do aparelho.
- Preparação do Produto: Siga cuidadosamente as etapas das instruções de montagem.
- Preparação do Produto: Use somente as ferramentas adequadas para a montagem e solicite assistência, se necessário.
- Preparação do Produto: Use somente peças originais Reebok fornecidas (vide listagem).
- Preparação de Uso: Aperte todas as peças ajustáveis para evitar movimentos súbitos durante o treinamento.
- Preparação de Uso: Sugerimos o uso de um tapete para evitar danos na superfície.
- Instruções de Uso: Siga as orientações de acordo com a técnica correta de treinamento, conforme detalhada nas instruções.

- Instruções de Uso: Não use o aparelho descalço ou com calçados largos.
- Segurança do Usuário: Cuidado com a posição e a adequada fixação das peças ajustáveis ou móveis ao montar ou desmontar o aparelho.
- Segurança do Usuário: Certifique-se de que a manta esteja parada antes da desmontagem.
- Segurança do Usuário: Atenção: nunca insira qualquer parte do corpo ou roupa no corpo da esteira ergométrica enquanto estiver em uso ou pronto para ser usado.
- Segurança do Usuário: Fixe o cordão de emergência na roupa antes de iniciar o exercício. A esteira possui um mecanismo de emergência para sua segurança. Antes de iniciar o exercício, prenda o cordão da chave de segurança em sua roupa. Se a esteira tiver sido interrompida pela remoção da chave de segurança, reinicie inserindo-a novamente. A esteira não reinicia automaticamente. O uso sem monitoramento da esteira pode ser evitado pela remoção da chave de segurança, mantendo-a seguramente escondida. Em caso de emergência, segure firmemente a barra de apoio ou barra lateral com ambas as mãos e saia da esteira pela superfície não escorregadia da plataforma lateral. Ative o mecanismo de emergência (desligamento seguro).
- Segurança do Usuário: Mantenha a chave de segurança em um local seguro e certifique-se de que esteja longe do alcance de crianças!
- Segurança da Energização do Produto: Este aparelho necessita de uma fonte de energia de 220V – 230V / 50 Hz. Deve ser conectado a uma tomada segura com um fusível dedicado 10A. Antes de ligar e usar o aparelho, certifique-se de que esteja conectado em uma fonte de energia adequada (observe as marcações).
- Manutenção do Produto: Caso o equipamento seja regularmente utilizado, verifique todos os seus componentes a cada 1 – 2 meses. Verifique o aperto das porcas e parafusos. Isto se aplica principalmente aos parafusos de fixação do selim e das barras de apoio.
- Manutenção do Produto: Reparos incorretos e modificações estruturais (por ex., remoção ou substituição de peças originais) podem colocar em risco a segurança do usuário.
- Manutenção do Produto: Componentes danificados podem colocar em risco sua segurança ou reduzir a vida útil do equipamento. Por essa razão, peças gastas ou danificadas devem ser imediatamente substituídas, e o equipamento não deve ser utilizado até que essas peças tenham sido substituídas.
- Manutenção do Produto: Use somente peças originais de reposição da Reebok.
- Manutenção do Produto: Jamais, sob quaisquer circunstâncias, realize reparos elétricos ou alterações sozinho. Certifique-se sempre de que esse trabalho seja realizado por um mecânico / eletricista qualificado.
- Manutenção do Produto: Desconecte o aparelho da fonte de energia antes de realizar reparos, manutenção ou limpeza.
- Manutenção do Produto: Após a montagem, certifique-se de que a manta e a plataforma de corrida estejam lubrificadas.

Listagem

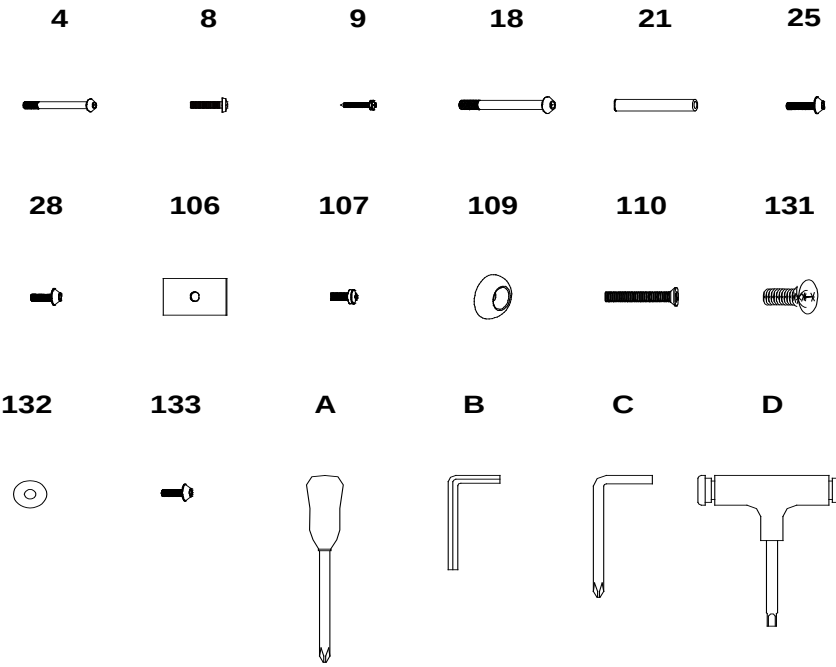






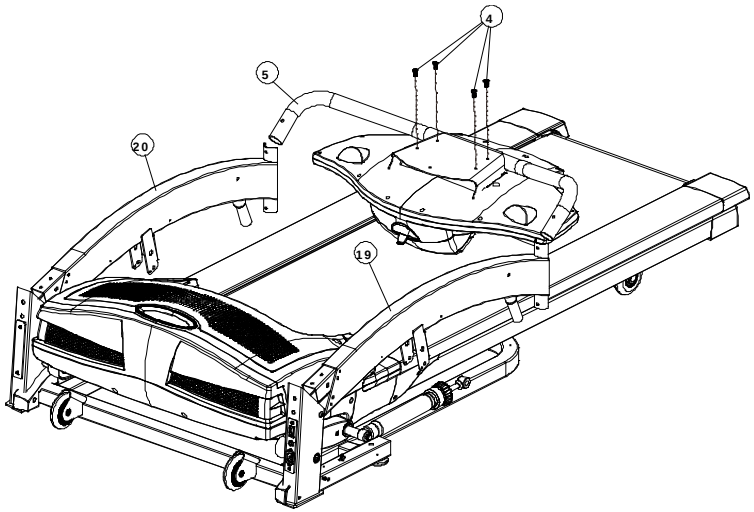
Nº	Descrição	Quantidade
2	Chave de Segurança	1
3	Travessa	1
10	Capa da Barra de Apoio – LL	1
11	Capa da Barra de Apoio – LR	1
12	Capa da Barra de Apoio – RL	1
13	Capa da Barra de Apoio – RR	1
26	Cilindro Ajustável	2
27	Tubo de Suporte Perpendicular	2
41	Reforço de Plástico Perpendicular – LL	1
42	Reforço de Plástico Perpendicular – LR	1
43	Reforço de Plástico Perpendicular – RL	1
44	Reforço de Plástico Perpendicular – RR	1
A	Conjunto da Estrutura do Quadro	1
B	Conjunto da Barra de Apoio Frontal	1
C	Conjunto da Barra de Apoio	2
F	Silicona	1
G	Cabo de Energia	1

HARDWARE

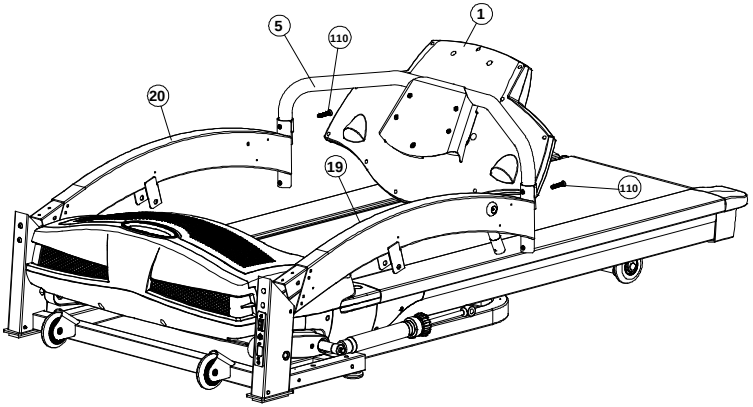


Nº	Descrição	Quantidade
4	Parafuso M6x55mm	4
8	Parafuso #8x16mm	20
9	Parafuso #8x25mm	8
18	Parafuso M8x95mm	2
21	Eixo 13 x 56mm	2
25	Parafuso Allen M6x15mm	2
28	Parafuso Allen M8x15mm	8
106	Tampa Perpendicular	2
107	Parafuso M6x10mm	4
109	Tampa de Metal	2
110	Parafuso de Cabeça Chata M8x55mm	6
131	Parafuso de Cabeça Chata M10x20mm	4
132	Arruela 12x5xT1.0	8
133	Parafuso M6x15mm	1
A	Chave de Boca Fendilhada	1
B	Chave 5mm – L	1
C	Chave de Boca – L	1
D	Chave Allen 6mm	1

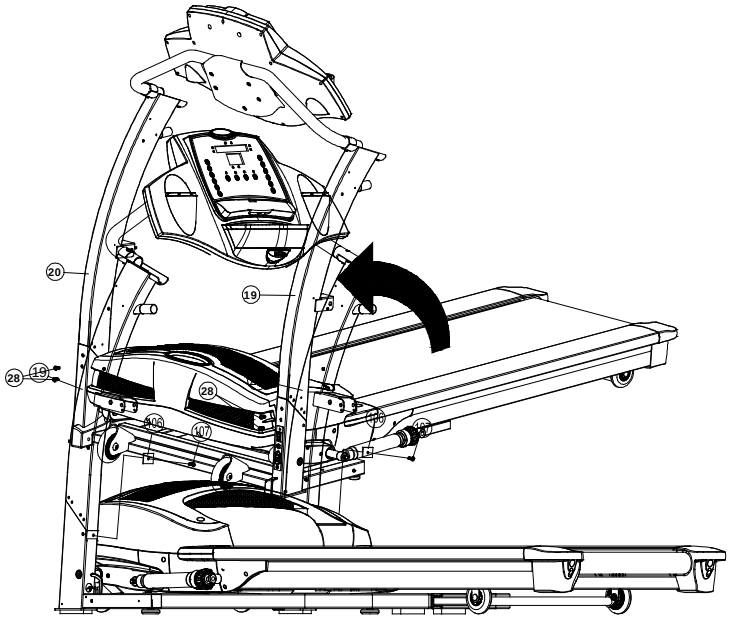
1.



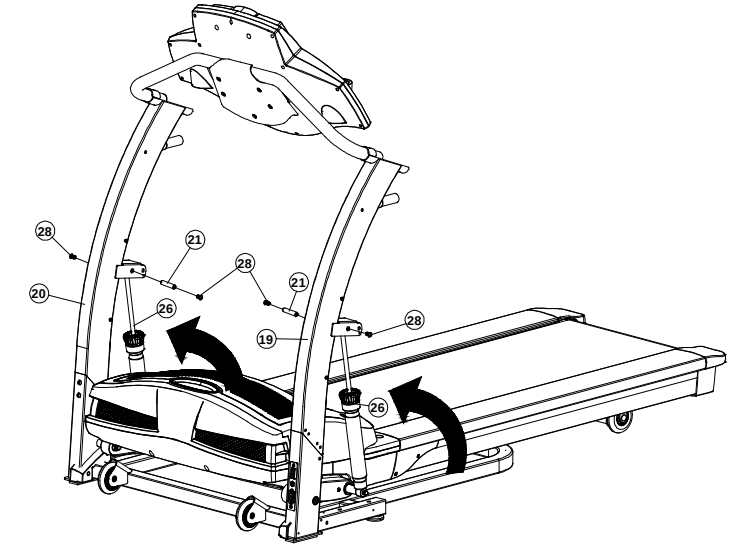
2.



3.

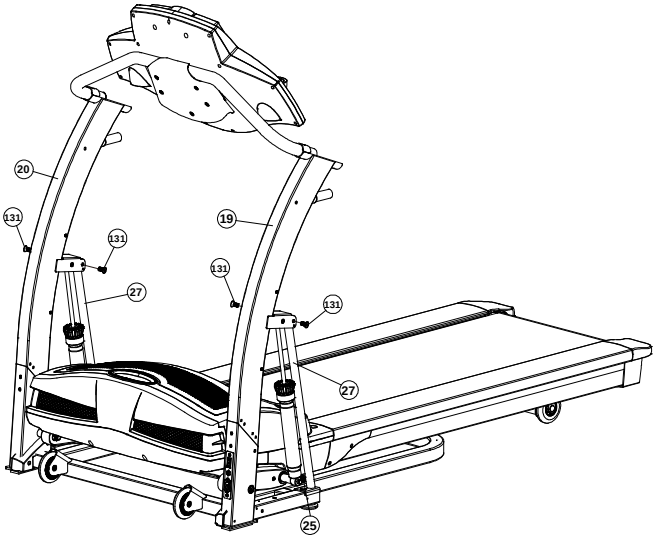


4.

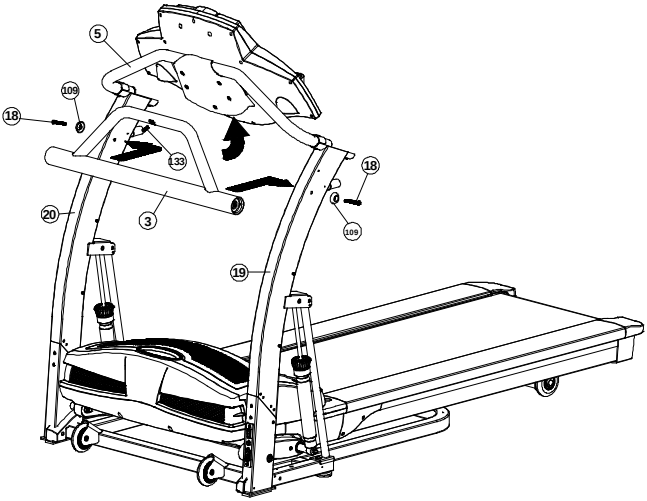


5.

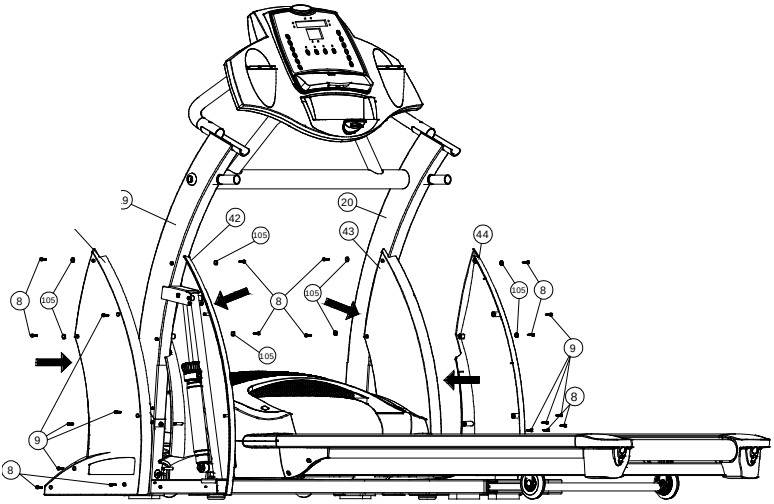
6.



7.



8.



9.

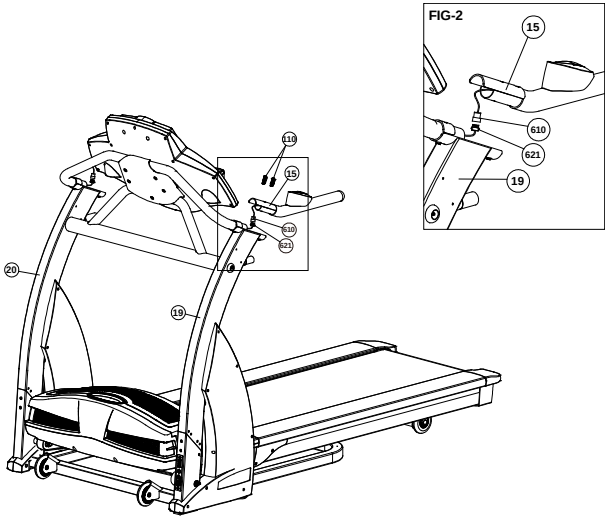
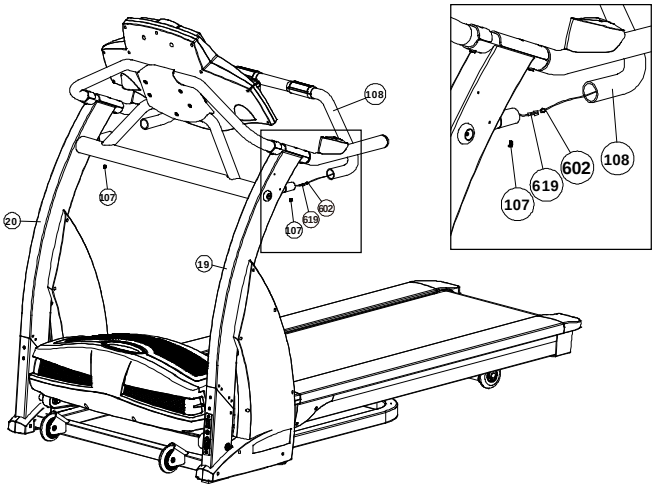
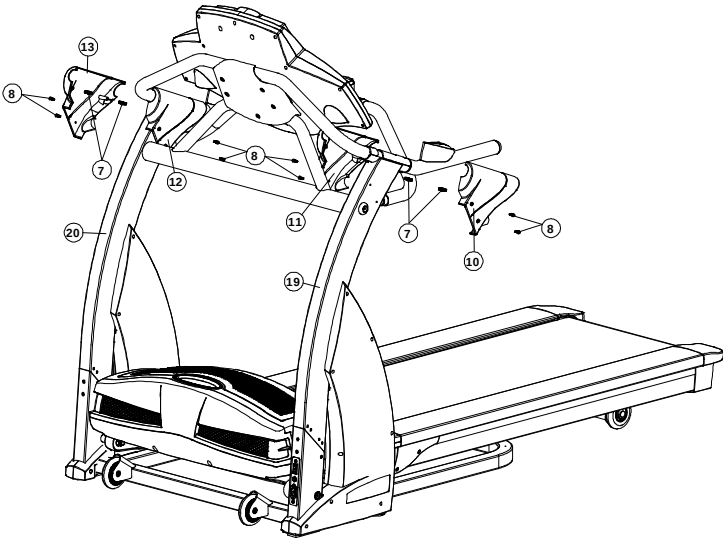


FIG-2
15
610
621
19
110
15
610
621
20
19

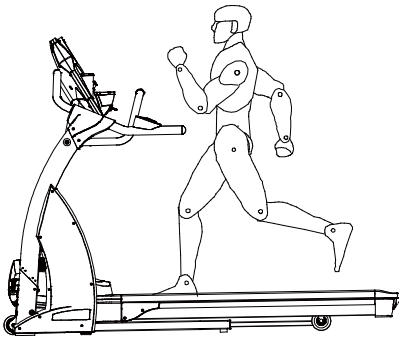
10.


108
602
619
107
108
107
619
602
20
19

11.



Uso correto



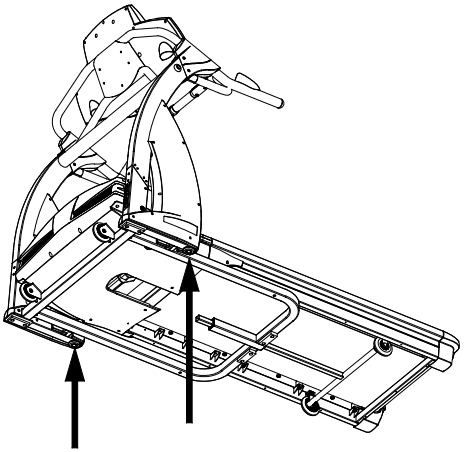
GB

Posição biomecânica correta: Observe a figura à esquerda. Para correr em linha reta, focalize um ponto fixo à sua frente na sala. Corra como se quisesse alcançar o objeto. Mantenha sempre uma distância de modo que esteja ao alcance da barra de apoio frontal.

Tipo principal de exercício: Este equipamento exercita a parte inferior do corpo, as coxas e pernas.

Importante: O treinamento incorreto e/ou excessivo pode induzir riscos de lesões.

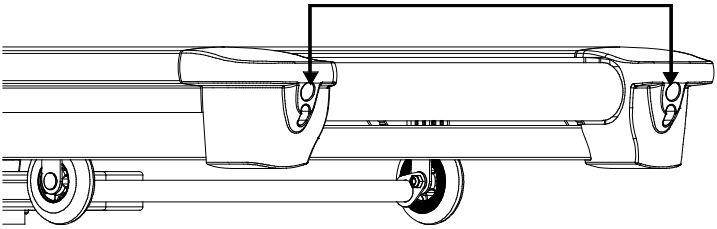
SIGA ESSAS INSTRUÇÕES PARA NIVELAR SUA ESTEIRA:



Primeiro localize os dois estabilizadores ajustáveis sob quadro base. Depois gire-os para dentro ou para fora para ajustar o nível da esteira. Quando ajustados adequadamente, a esteira deve apoiar-se firmemente em ambos os estabilizadores e em todos os amortecedores.

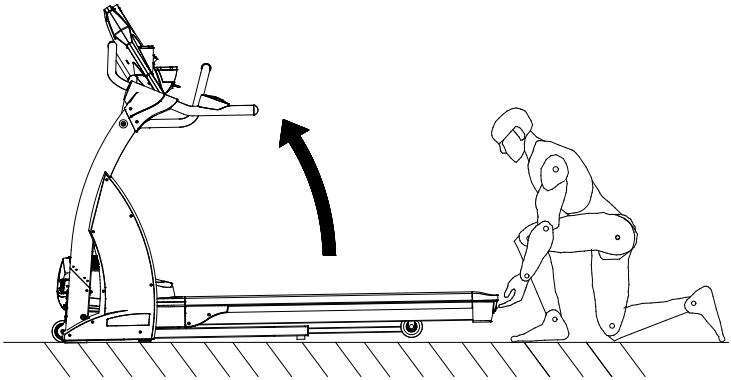
Um piso desigual ou nível de estabilização inadequado pode fazer sua esteira balançar durante o uso, assim como fazer o ajuste de inclinação funcionar de maneira incorreta. Siga o procedimento abaixo para certificar-se de que o estabilizador da esteira esteja ajustado corretamente antes do uso. A assistência de outra pessoa para fazer este ajuste poderá ser necessária.

MANUTENÇÃO

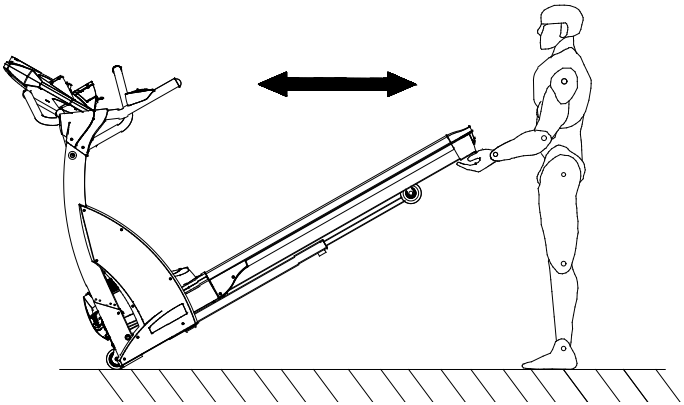


ATENÇÃO! Não aperte demais os roletes. Isso pode fazer com que haja uma falha prematura do mancal do rolete!

Deslocamento

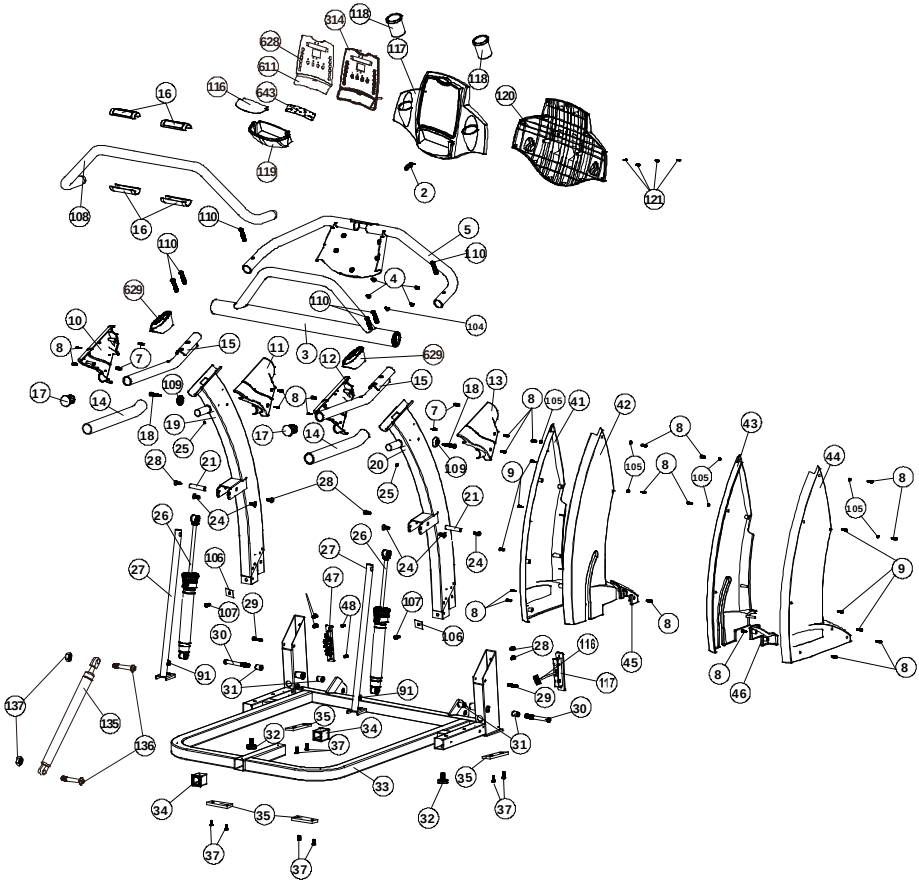


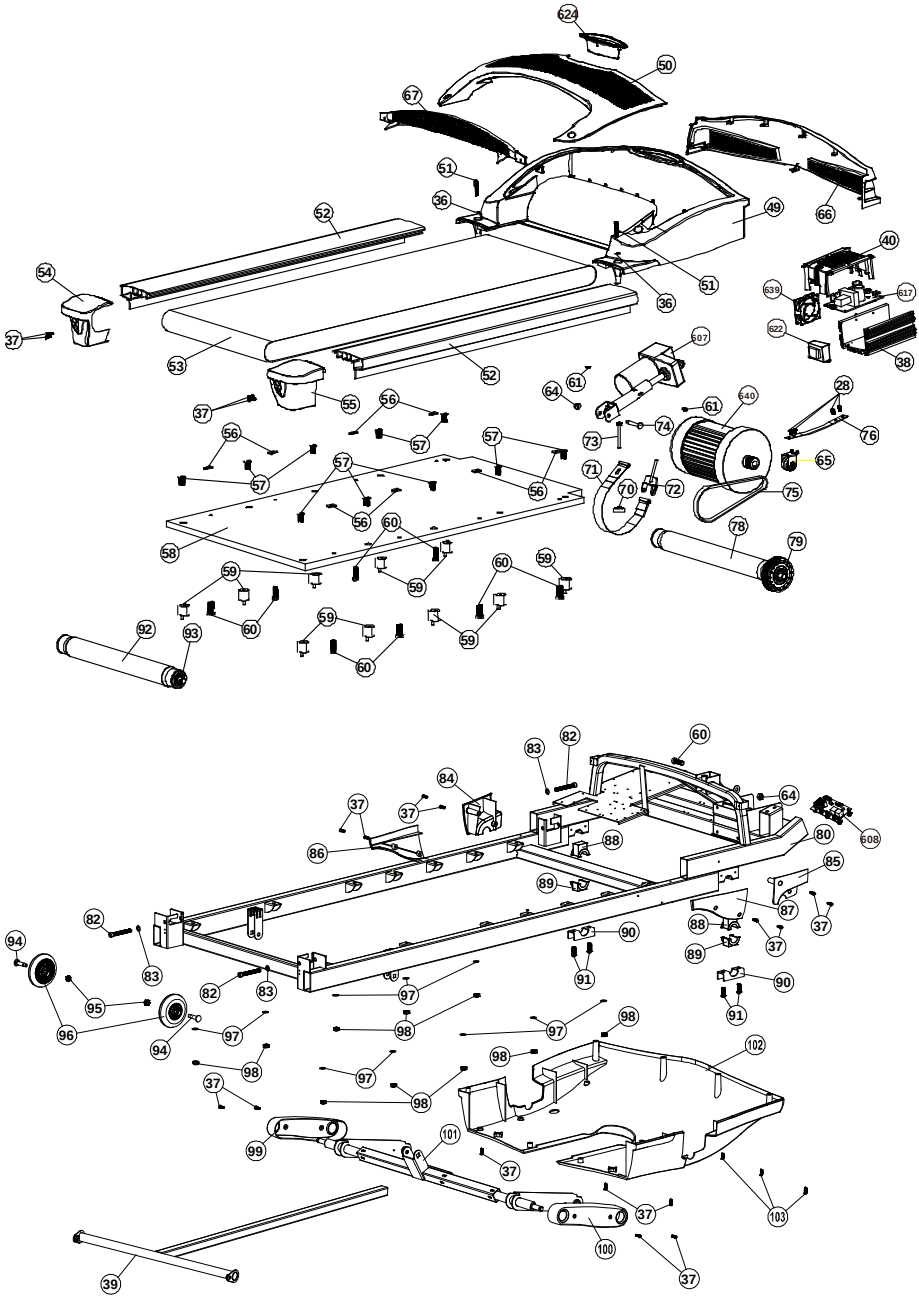
GB: Levante a plataforma pela parte posterior de modo que a esteira apóie-se sobre as rodas dianteiras de transporte.

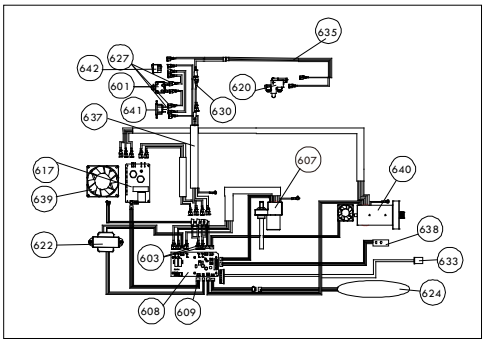


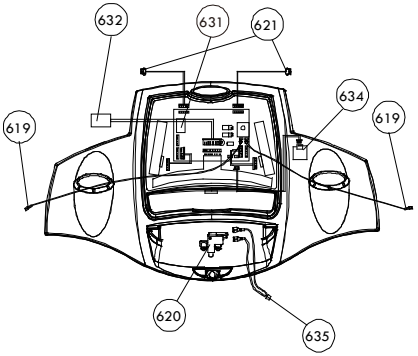
GB: Deslize ao local desejado.

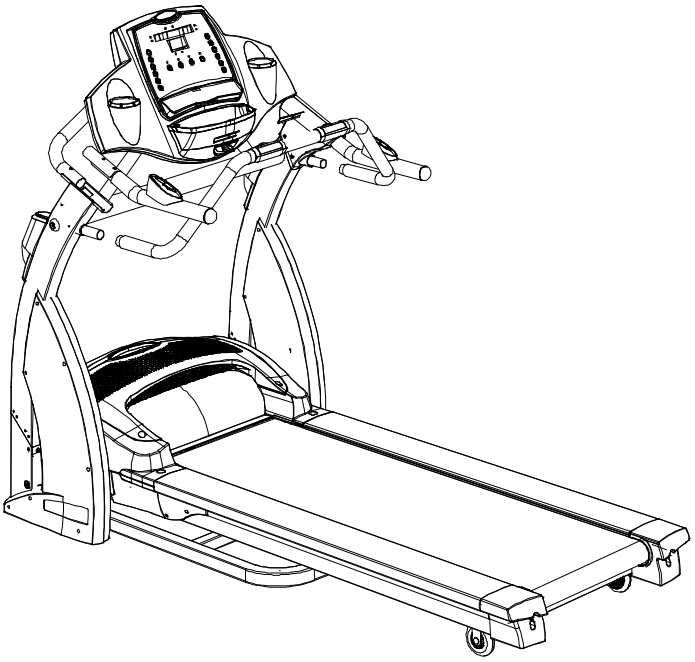
Vista detalhada




624
50
67
51
36
49
66
52
54
40
639
617
622
38
37
53
607
61
64
640
28
55
56
57
73
74
76
65
71
70
72
75
58
60
78
79
59
92
93
94
95
96
97
98
99
101
102
103
39
100
80
85
86
88
89
87
90
91
608
82
83
84


635
642
627
601
620
630
641
637
607
640
617
639
638
622
603
633
624
608
609


632
631
621
634
619
619
620
635



Lista de Peças de Reposição		
Peça Nº	**Nome da Peça**	**Quantidade**
T9.5-002	Chave de Segurança	1
T9.5-003	Travessa	1
T9.5-004	Parafuso M6x55mm	4
T9.5-005	Tubo de Suporte do Console	1
T9.5-007	Acessório de Plástico de Fixação	4
T9.5-008	Parafuso #8x16mm	20
T9.5-009	Parafuso #8x25mm	6
T9.5-010	Tampa da Barra de Apoio – LL	1
T9.5-011	Tampa da Barra de Apoio – LR	1
T9.5-012	Tampa da Barra de Apoio – RL	1
T9.5-013	Tampa da Barra de Apoio – RR	1
T9.5-014	Garra da Barra de Apoio	2
T9.5-015	Barra de Apoio	2
T9.5-016	Sensor de Pulsação Manual	2
T9.5-017	Tampa de Extremidade da Barra de Apoio	2
T9.5-018	Parafuso M8x95mm	2
T9.5-019	Peça Perpendicular Lado Esquerdo	1
T9.5-020	Peça Perpendicular Lado Direito	1
T9.5-021	Eixo 13 x 56mm	2
T9.5-024	Parafuso de Cabeça Chata M10x20mm	4
T9.5-025	Parafuso Allen M6x15mm	2
T9.5-026	Cilindro Ajustável	2
T9.5-027	Tubo de Suporte Perpendicular	2
T9.5-028	Parafuso Allen M8x15mm	8
T9.5-029	Parafuso Allen M6x55mm	2
T9.5-030	Parafuso M14x113mm	2
T9.5-031	Bucha	4
T9.5-032	Estabilizador	4
T9.5-033	Estrutura da Base	1
T9.5-034	Manga do Tubo de Fixação da Plataforma de Corrida	2
T9.5-035	Coxim	2
T9.5-036	Arruela 6x13mm	6
T9.5-037	Parafuso #8x15mm	32
T9.5-038	Radiador do Painel de Controle do Motor	1
T9.5-039	Tubo de Fixação da Plataforma	1
T9.5-040	Tampa do Painel de Controle do Motor	1
T9.5-041	Reforço de Plástico Perpendicular – LL	1
T9.5-042	Reforço de Plástico Perpendicular – LR	1
T9.5-043	Reforço de Plástico Perpendicular – RL	1
T9.5-044	Reforço de Plástico Perpendicular – RR	1

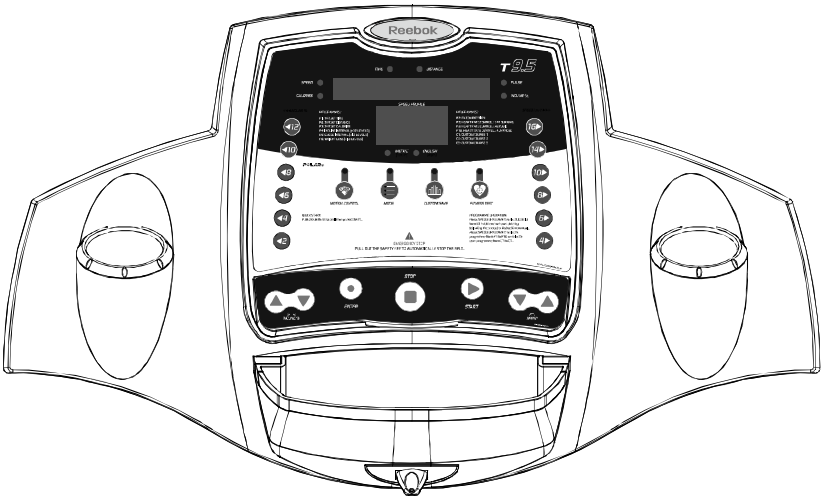
T9.5-045	Tampa Lateral - Lado Esquerdo	1
T9.5-046	Tampa Lateral - Lado Direito	1
T9.5-047	Conjunto da Chave de Energia	1
T9.5-048	Parafuso M5x10mm	2
T9.5-049	Tampa do Motor	1
T9.5-050	Tampa Superior de Manutenção	1
T9.5-051	Parafuso #8x50mm	2
T9.5-052	Trilho Lateral	2
T9.5-053	Manta de Corrida	1
T9.5-054	Tampa de Extremidade Traseira – Lado Esquerdo	1
T9.5-055	Tampa de Extremidade Traseira – Lado Direito	1
T9.5-056	Bloco Fixo	8
T9.5-057	Parafuso M8x25mm	10
T9.5-058	Plataforma de Corrida	1
T9.5-059	Coxim de Borracha da Plataforma	10
T9.5-060	Parafuso M10x35mm	9
T9.5-061	Parafuso M5x15mm	2
T9.5-064	Porca de Nylon M10	2
T9.5-065	Roda de Tração	1
T9.5-066	Tampa de Respiro Frontal	1
T9.5-067	Tampa de Respiro Traseira	1
T9.5-070	Escova de Carvão do Rolamento	1
T9.5-071	Suporte do Motor	1
T9.5-072	Ajuste do Suporte do Motor	1
T9.5-073	Parafuso M10x70 mm	1
T9.5-074	Parafuso M10x63mm	1
T9.5-075	Correia de Acionamento do Motor	1
T9.5-076	Suporte da Roda de Tração	1
T9.5-078	Rolamento Frontal	1
T9.5-079	Eixo do Rolamento Frontal	1
T9.5-080	Estrutura da Plataforma	1
T9.5-082	Parafuso M8x70mm	3
T9.5-083	Arruela 8x16xT2.0	3
T9.5-084	Proteção Lateral da Tampa do Motor – Lado Esquerdo	1
T9.5-085	Proteção Lateral da Tampa do Motor – Lado Direito	1
T9.5-086	Proteção Lateral do Quadro – Lado Esquerdo	1
T9.5-087	Proteção Lateral do Quadro – Lado Direito	1
T9.5-088	Fixador de Plástico – Superior	2
T9.5-089	Fixador de Plástico – Inferior	2
T9.5-090	Suporte do Fixador de Plástico	2
T9.5-091	Parafuso M8x25mm	6
T9.5-092	Rolamento Traseiro	1

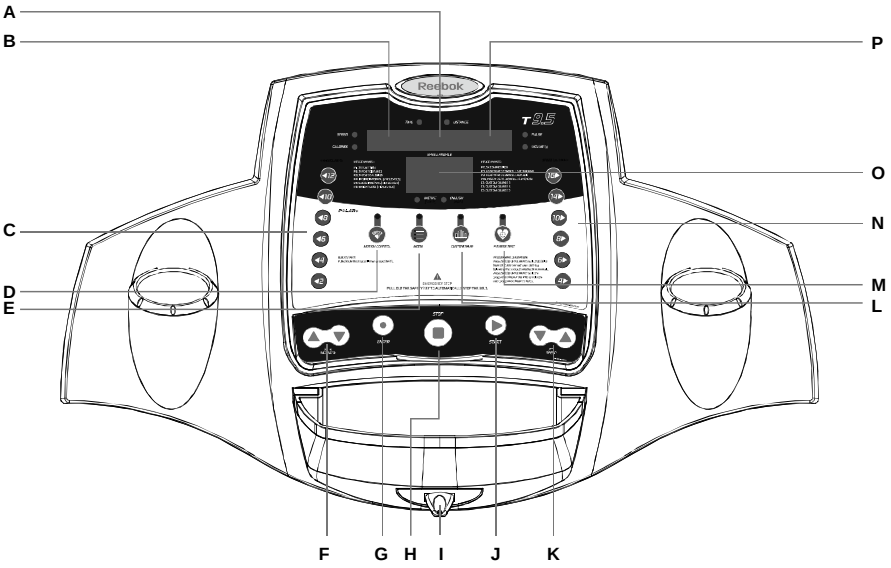
T9.5-093	Eixo do Rolamento Traseiro	1
T9.5-094	Parafuso M8x43mm	2
T9.5-095	Porca de Nylon M8	2
T9.5-096	Roda da Plataforma	2
T9.5-097	Arruela de Pressão da Plataforma	10
T9.5-098	Porca M8	10
T9.5-099	Tampa Lateral do Tubo de Suporte de Elevação – Lado Esquerdo	1
T9.5-100	Tampa Lateral do Tubo de Suporte de Elevação – Lado Direito	1
T9.5-101	Tubo de Suporte de Elevação	1
T9.5-102	Compartimento do Motor	1
T9.5-103	Parafuso #8x35mm	3
T9.5-104	Parafuso Allen M6x15mm	1
T9.5-105	Arruela 12x5xT1.0mm	8
T9.5-106	Tampa Perpendicular	2
T9.5-107	Parafuso M6x10mm	2
T9.5-108	Barra de Apoio Frontal	1
T9.5-109	Tampa de Metal	2
T9.5-110	Parafuso de Cabeça Chata M8x55mm	6
T9.5-116	Espuma EVA	1
T9.5-117	Alojamento do Console – Superior	1
T9.5-118	Suporte da Garrafa de Água	2
T9.5-119	Porta-Luvas	1
T9.5-120	Alojamento do Console – Inferior	1
T9.5-121	Parafuso 4x12mm	4
T9.5-131	Parafuso de Cabeça Chata M10x20mm	4
T9.5-132	Arruela 12x5xT1.0	8
T9.5-133	Parafuso M6x15mm	1
T9.5-134	Sensor de Velocidade	1
T9.5-135	Amortecedor	1
T9.5-136	Parafuso Allen M10x30mm	2
T9.5-137	Porca de Nylon M10	2
T9.5-314	Tampa de Plástico do Console	1
T9.5-602	Fio do Sensor de Pulsação Manual – Inferior	2
T9.5-603	Cabo de Conexão de Energia	2
T9.5-607	Motor de Elevação	1
T9.5-608	Quadro de Transferência	1
T9.5-609	Cabo de Conexão de Energia com 3 Pinos	1
T9.5-610	Fio do Sensor de Controle de Movimento – Inferior	1
T9.5-611	Cobertura Inferior	1
T9.5-617	Painel de Controle do Motor	1
T9.5-619	Fio do Sensor de Pulsação Manual – Superior	2
T9.5-620	Micro-Chave	1

T9.5-621	Fio do Sensor de Controle de Movimento – Superior	2
T9.5-622	Transformador Principal	1
T9.5-624	Suporte de Luz do Logotipo	1
T9.5-626	Computador	1
T9.5-627	Cabo de Conexão de Energia	3
T9.5-628	Cobertura	1
T9.5-629	Controle de Movimento	2
T9.5-630	Cabo de Conexão de Energia 2C	1
T9.5-631	Painel do PC de Controle de Movimento	1
T9.5-632	Cabo do Computador de 8 Pinos – Superior	1
T9.5-633	Cabo do Computador de 8 Pinos – Inferior	1
T9.5-634	Receptor	1
T9.5-635	Cabo de Segurança – Superior	1
T9.5-637	Cabo de Segurança – Inferior	1
T9.5-639	Respiro do Painel de Controle de Movimento	1
T9.5-640	Motor de Acionamento	1
T9.5-643	Proteção do Teclado Soft Touch	1

Reebok

Manual do Computador T9.5





TIME/DISTANCE	A	B	SPEED/CALORIES
EXPRESS INCLINE BUTTONS	C	D	MOTION CONTROL
MODE	E	F	INCLINE UP/DOWN
ENTER	G	H	STOP
SAFETY KEY	I	J	START
SPEED UP/DOWN	K	L	CUSTOM SAVE
FITNESS TEST	M	N	EXPRESS SPEED BUTTONS
SPEED PROFILE	O	P	PULSE/INCLINE%

POWER ON:

Quando o console estiver ligado, todas as luzes LED realizarão scan automático e um bipe será emitido, e então "QUICK START OR PRESS ENTER TO SELECT PRESET PROGRAM" aparecerá no display no centro de mensagens. Pressione START para iniciar o treinamento em modo QUICK START ou pressione ENTER para entrar em PROGRAM MODE.

MODO SLEEP:

O computador entrará automaticamente em MODO SLEEP se for deixado ocioso por 240 segundos sem receber qualquer entrada. Pressione qualquer tecla para retornar ao modo POWER ON quando o computador estiver em MODO SLEEP.

STOP/PAUSE:

Quando a esteira estiver em funcionamento, pressione a tecla STOP para pausar a esteira. Todas as figuras do display em LED ficarão paralisadas.

Pressione START para reiniciar o programa e todos os displays continuarão a funcionar até o fim do programa. Caso continue a pressionar a tecla STOP duas vezes, todos os dados retornarão a 0 e a esteira retornará ao modo POWER ON. Se não houver nenhuma ação dentro de 5 minutos, a esteira retornará ao modo POWER ON.

MODO

Alterna as informações do display LED:

a. O computador possui uma configuração de fábrica que automaticamente alterna entre TEMPO, VELOCIDADE, BATIMENTO CARDÍACO, DISTÂNCIA, CALORIAS e NÍVEL DE INCLINAÇÃO. Cada valor será exibido durante 5 segundos.

b. Pressione a tecla MODE uma vez para exibir apenas SPEED, TIME e PULSE.

c. Pressione a tecla MODE uma segunda vez para exibir apenas CALORIES, DISTANCE e INCLINE LEVEL.

d. Pressione a tecla MODE uma terceira vez para retornar ao display de troca automática.

CONVERSÃO SISTEMA DE MEDIDAS/SISTEMA INGLÊS:

O display do computador da esteira exibe as informações do sistema de medidas e do sistema inglês. A configuração de fábrica deve ser adequada para os diferentes mercados. Caso a esteira necessite da conversão de leitura do sistema de medidas e do sistema inglês, siga o procedimento a seguir:

1. Pressione a tecla POWER ON. Pressione a tecla START no computador e segure. Insira a CHAVE DE SEGURANÇA e então solte a tecla. O computador emitirá um bipe curto e METRIC LED acenderá.
2. Pressione a tecla START para alternar entre METRIC/ENGLISH e pressione a tecla ENTER para confirmar a seleção e retorne ao modo POWER ON.

SOUND ON/OFF:

No modo POWER ON, segure as teclas SPEED UP e SPEED DOWN e então insira a chave de segurança, o computador entrará no modo de controle do display. O display PLUSE/INCLINE exibirá “1”. Pressione a tecla INCLINE UP uma vez para que “2” seja exibido, e então pressione a tecla START. Para alternar entre sound “on” ou “off”, use a tecla INCLINE UP ou DOWN e então pressione ENTER para confirmar e pressione ENTER novamente para retornar ao modo POWER ON.

QUICK START:

Pressione a tecla START para iniciar a esteira, a janela de SPEED PROFILE iniciará a contagem regressiva de 3 segundos com o LED exibindo “3-2-1”, e então a esteira começará a funcionar.

1. A velocidade inicia a partir de 0,8kph (0,5mph), pressione SPEED UP/DOWN para aumentar/diminuir a velocidade em 0,1mph/kph

2. O Nível inicia a partir de 0, pressione INCLINE UP/DOWN para mudar o nível de inclinação

3. SPEED、TIME、PULSE está no grupo A, CALORIES、DISTANCE、INCLINE está no grupo B. Cada valor será exibido durante 5 segundos

Pressione a tecla MODE

O display TIME exibirá: 0.00

O display DISTANCE exibirá: 0.00

O display SPEED exibirá: 0,5mph/0,8kph

O display CALORIES exibirá: 0

O display HEART RATE exibirá: P

PROGRAMA:

Pressione a tecla ENTER para entrar em PROGRAM MODE e para configurar os parâmetros do usuário

CONFIGURAÇÃO DO CÓDIGO DO USUÁRIO

No começo, o LCD exibirá U1 piscando, e também exibirá apenas valores de configuração padrão de fábrica para Peso, Altura, Idade e Frequência Cardíaca Pretendida do usuário. Pressione as teclas SPEED UP/DOWN para escolher a identidade ID do usuário de U1 a U9 e pressione a tecla ENTER para determinar o ID de usuário exibido.

Configuração de ALTURA – Após o procedimento de configuração de ID de usuário, o SPEED PROFILE exibirá a configuração padrão (68KGS) ou a anterior e começará a piscar. Pressione a tecla SPEED UP/DOWN para ajustar a altura do usuário e então pressione ENTER para confirmar.

Configuração de PESO – Após o procedimento de confirmação de ALTURA do usuário, o SPEED PROFILE exibirá a configuração padrão (170cm) ou a anterior e começará a piscar. Pressione a tecla SPEED UP/DOWN para ajustar o peso do usuário e então pressione ENTER para confirmar.

Configuração de IDADE – Após o procedimento de configuração de PESO do usuário, o SPEED PROFILE exibirá a configuração padrão (35) ou a anterior e começará a piscar. Pressione a tecla SPEED UP/DOWN para ajustar a idade do usuário e então pressione ENTER para confirmar.

MODO PROGRAMA

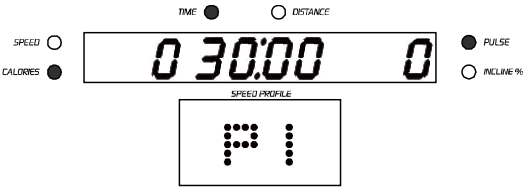
Após configurar a IDADE do usuário, o SPEED PROFILE exibirá P1 piscando, indicando que o usuário deve selecionar entre P1~10 e C1~3. Pressione a tecla INCLINE UP/DOWN para selecionar os programas e pressione a tecla ENTER para configurar o programa.

COOL DOWN

Após a conclusão de cada programa, a janela de TIME LED exibirá "COOL", piscando, e então iniciará um procedimento de resfriamento de um minuto. Haverá uma contagem de tempo decrescente de 01:00 a 00:00 e a velocidade permanecerá em 2 mph / 3,2 km/h, e o nível de inclinação permanecerá em 0. Após a contagem de tempo chegar a 00:00, a esteira parará e retornará ao modo PAUSE/STOP. Pressione a tecla STOP para retornar ao modo POWER ON. Para sair do procedimento de resfriamento, pressione a tecla STOP uma vez a qualquer momento durante o processo para passar para o modo PAUSE/STOP e pressione a tecla STOP novamente para passar para o modo POWER ON.

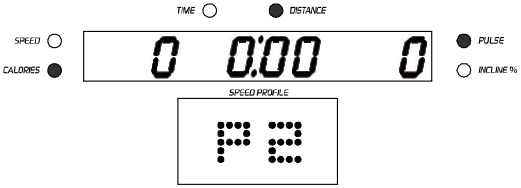
PROGRAMA 1 – TEMPO PRETENDIDO

Se P1 for selecionado, o display LED de TEMPO exibirá "30:00" como o tempo de treinamento pré-configurado. Pressione as teclas SPEED UP/DOWN para definir o tempo de treinamento pretendido. Pressione a tecla ENTER para salvar esta informação e pressione a tecla START para iniciar o programa. A velocidade inicia a partir de 2,0 mph / 3,2 km/h. O nível de inclinação inicia do 0. Pressione as teclas SPEED UP/DOWN para ajustar a velocidade e pressione INCLINE UP/DOWN para ajustar o nível de inclinação. A contagem regressiva de TEMPO inicia a partir do tempo pretendido até zero.



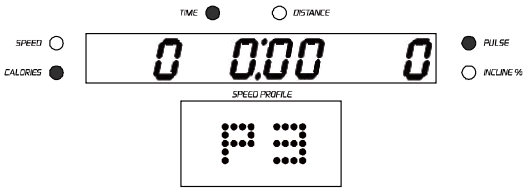
PROGRAM 2 – DISTÂNCIA PRETENDIDA

Se P2 for selecionado, o display LED de DISTÂNCIA exibirá “0.00”. Pressione as teclas SPEED UP/DOWN para definir a distância pretendida. Pressione as teclas ENTER para salvar esta informação e pressione a tecla START para iniciar o programa. A velocidade inicia a partir de 2,0 mph / 3,2 km/h. O nível de inclinação inicia do 0. Pressione as teclas SPEED UP/DOWN para ajustar a velocidade e pressione INCLINE UP/DOWN para ajustar o nível de inclinação. A contagem regressiva de DISTÂNCIA inicia a partir do tempo pretendido até zero.



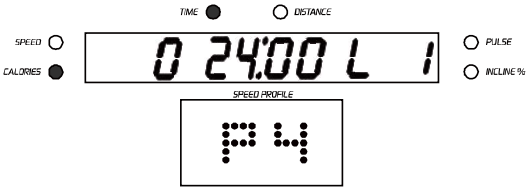
PROGRAM 3 – PERDA DE CALORIAS PRETENDIDA

Se P3 for selecionado, o display LED de CALORIAS exibirá “0”. Pressione as teclas SPEED UP/DOWN para definir a quantidade de calorias. Pressione a tecla STOP para salvar esta informação e pressione a tecla START para iniciar o programa. A velocidade inicia a partir de 2,0 mph / 3,2 km/h. O nível de inclinação inicia do 0. Pressione as teclas SPEED UP/DOWN para ajustar a velocidade e pressione INCLINE UP/DOWN para ajustar o nível de inclinação. A contagem regressiva de CALORIAS inicia a partir da quantidade de calorias pretendida até zero.



PROGRAMA 4 – INCLINAÇÃO DE INTERVALO

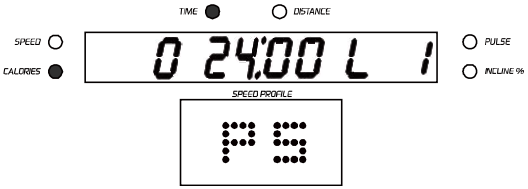
Se P4 for selecionado, o SPEED PROFILE exibirá "**L1**" piscando. Pressione as teclas SPEED UP/DOWN para selecionar a intensidade do exercício de L1 a L12 e então pressione a tecla STOP/ENTER, e então o display TIME LED exibirá o valor de configuração de fábrica "**24:00**". Pressione as teclas SPEED UP/DOWN pra ajustar o tempo de treinamento. Cada seção ajustável tem duração de 4 minutos. Pressione a tecla STOP/ENTER para salvar a configuração, e pressione START para iniciar o programa. A velocidade inicia a partir de 2,0 mph / 3,2 km/h. O nível de inclinação será mudado pelo computador seguindo a configuração padrão de fábrica. Pressione as teclas SPEED UP/DOWN para ajustar a velocidade.



NÍVEL	NÍVEL MÍN.	NÍVEL MÁX.
1	0	1
2	0	2
3	1	3
4	2	4
5	3	5
6	4	6
7	5	7
8	6	8
9	7	9
10	8	10
11	9	11
12	10	12

PROGRAMA 5 – VELOCIDADE DE INTERVALO

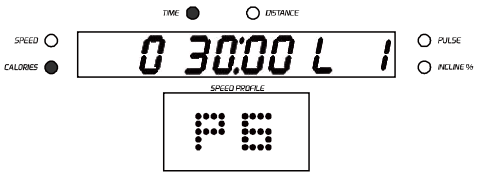
Se P5 for selecionado, o SPEED PROFILE exibirá "**L1**" piscando. Pressione as teclas SPEED UP/DOWN para selecionar a intensidade do exercício de L1 a L12 e então pressione a tecla STOP/ENTER, e então o display TIME LED exibirá o valor de configuração de fábrica "**24:00**". Pressione as teclas SPEED UP/DOWN pra ajustar o tempo de treinamento. Cada seção ajustável tem duração de 4 minutos. Pressione a tecla STOP/ENTER para salvar a configuração, e pressione START para iniciar o programa. A velocidade será mudada pelo computador seguindo a configuração padrão de fábrica. Pressione as teclas INCLINE UP/DOWN para ajustar o nível de inclinação.



NÍVEL	VEL. MÍNIMA (ML)	VEL. MÁXIMA (ML)	NÍVEL	VEL. MÍNIMA (KM)	VEL. MÁXIMA (KM)
1	1.8	3	1	2.9	4.8
2	2	3.4	2	3.2	5.4
3	2.2	3.8	3	3.5	6.1
4	2.4	4.2	4	3.8	6.7
5	2.6	4.6	5	4.2	7.4
6	2.8	5	6	4.5	8
7	3	5.4	7	4.8	8.6
8	3.2	5.8	8	5.1	9.3
9	3.4	6.2	9	5.4	9.9
10	3.6	6.6	10	5.8	10.6
11	3.8	7	11	6.1	11.2
12	4	7.2	12	6.4	11.5

PROGRAM 6 – PERDA DE PESO

Se P6 for selecionado, o SPEED PROFILE exibirá "**L1**" piscando. Pressione as teclas SPEED UP/DOWN para selecionar a intensidade do exercício de L1 a L12 e então pressione a tecla STOP/ENTER, e então o display TIME LED exibirá o valor de configuração de fábrica "**30:00**". Pressione as teclas SPEED UP/DOWN pra ajustar o tempo de treinamento. Cada seção ajustável tem duração de 5 minutos. Pressione a tecla STOP/ENTER para salvar a configuração, e pressione START para iniciar o programa. A velocidade e nível de inclinação serão mudados pelo computador seguindo a configuração padrão de fábrica.

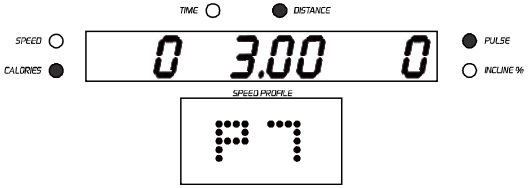


LEVEL	MIN. SPEED ML	MAX. SPEED ML	MIN. GRADE%	MAX. GRADE%
1	1,6	2,8	0	1
2	1,8	3,0	0	2
3	2,0	3,2	1	3
4	2,2	3,4	1	4
5	2,4	3,6	2	5
6	2,6	3,8	2	6
7	2,8	4,0	3	7
8	3,0	4,2	3	8
9	3,2	4,4	3	9
10	3,4	4,6	4	10
11	3,6	4,8	4	11
12	3,8	5,0	4	12

NÍVEL	VEL. MÍNIMA KM	VEL. MÁXIMA KM	GRAU MÍN.%	GRAU MÁX.%
1	2,6	4,5	0	1
2	2,9	4,8	0	2
3	3,2	5,1	1	3
4	3,5	5,4	1	4
5	3,8	5,8	2	5
6	4,2	6,1	2	6
7	4,5	6,4	3	7
8	4,8	6,7	3	8
9	5,1	7,0	3	9
10	5,4	7,4	4	10
11	5,8	7,7	4	11
12	6,1	8,0	4	12

PROGRAMA 7 – 5K AUTO-APRENDIZAGEM E COMPETIÇÃO

Se P7 for selecionado, o display DISTANCE LED exibirá "**3**" milhas ou "**5**" km. Pressione a tecla START para iniciar o programa. Pressione as teclas SPEED UP/DOWN para ajustar a velocidade e pressione as teclas INCLINE UP/DOWN para ajustar o nível de inclinação



PROGRAMA 8 – CONTROLE DE FREQUÊNCIA CARDÍACA:

Se o usuário selecionar P8 (P9, P10) e pressionar ENTER, o display exibirá um Índice de Frequência Cardíaca inicial calculada (baseado na idade do usuário) conforme mostrado na penúltima página. O usuário deve agora configurar o Índice de Frequência Cardíaca utilizando INCLINE UP/DOWN de acordo com sua condição física e instrução do instrutor ou médico, e então pressionar START para confirmar a sua configuração definida. Após este procedimento, o usuário deve então inserir o Tempo Total de Treinamento em intervalos de 3:00 (min.) ou aceitar o valor padrão 60:00 (min.).

O usuário pode então pressionar START para iniciar o programa, P8 (P9, P10). Ao iniciar o programa de CONTROLE DE FREQUÊNCIA CARDÍACA, são executadas até 3 fases consecutivas de monitoramento de 3 minutos logo após o início do programa, quando a esteira começar a funcionar. O usuário pode então pressionar START para iniciar o programa, P8 (P9, P10).

AQUECIMENTO

Fase 1 – Ajuste de Velocidade

Na primeira fase, a frequência cardíaca do usuário será monitorada de forma contínua e em intervalos de 30 segundos em contagem regressiva a partir de 3:00 (min.). Se a Frequência Cardíaca Limiar (aprox. 65% do Índice de Frequência Cardíaca Pretendido) não for atingida, a velocidade da esteira aumentará em 0,8km/h / 0,5mph por vez. A esteira continuará a aumentar a Velocidade nesta Fase começando em 3,2 km/h / 2 mph até no máximo ao Nível 7,2 km/h / 4,5 mph. Se a Frequência Cardíaca Limiar for atingida nesta Fase, então o programa pula a Fase 3 abaixo e inicia diretamente com o MODO DE CONTROLE DE FREQUÊNCIA CARDÍACA.

Observação: A Velocidade não mudará se o programa não conseguir detectar a frequência cardíaca.

Fase 2 – Ajuste de Inclinação

Na segunda Fase, a frequência cardíaca do usuário será monitorada de forma contínua novamente e em intervalos de 30 segundos em contagem regressiva a partir de 3:00 (min.). Se a Frequência Cardíaca Limiar (aprox. 65% do Índice de Frequência Cardíaca Pretendido) não for atingida, a inclinação da esteira será aumentada em um nível a cada vez. A esteira continuará a se elevar durante esta Fase até no máximo ao Nível 5. Se a Frequência Cardíaca Limiar for atingida nesta Fase, o programa pula as Fases 2 e 3 abaixo e inicia diretamente com o MODO DE CONTROLE DE FREQUÊNCIA CARDÍACA.

Observação: O nível de inclinação não mudará se o programa não conseguir detectar a frequência cardíaca.

Fase 3 – Monitoramento Estendido

Na terceira Fase, não há mais alteração de Inclinação ou Velocidade, e a frequência cardíaca do usuário é monitorada de forma contínua em contagem regressiva a partir de 3:00 (min.) em configuração fixada de Velocidade e Inclinação. Se durante esse período a Frequência Cardíaca Limiar (aprox. 65% do Índice de Frequência Cardíaca Pretendido) não for atingida, então o display fornecerá uma indicação de que o Programa de CONTROLE DE FREQUÊNCIA CARDÍACA falhou (exibe a palavra FAIL no topo do display), e após piscar por 10 segundos, retornará ao MODO POWER ON. Se durante o período de 3 minutos de monitoramento estendido a Frequência Cardíaca Limiar for alcançada, o programa passará para o MODO DE CONTROLE DE FREQUÊNCIA CARDÍACA, conforme descrito na próxima seção.

PROGRAMA PRINCIPAL DE CONTROLE DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

Após a frequência cardíaca real atingir a frequência cardíaca pretendida mínima e concluir o programa de aquecimento, o computador entra no programa principal e a contagem regressiva do tempo inicia a partir do tempo pré-configurado. Durante o programa principal, se a frequência cardíaca real não conseguir atingir a frequência cardíaca pretendida máxima, o nível de inclinação será aumentado em 1% a cada 15 segundos até que a frequência cardíaca atinja a frequência cardíaca pretendida máxima ou o nível de inclinação será aumentado em 15%. Após o nível de inclinação ter aumentado em 15% mas ainda sem atingir a frequência cardíaca pretendida máxima, a velocidade será aumentada em 0,5MILHA/0,8KM a cada 15 segundos até que a frequência cardíaca atinja a frequência cardíaca pretendida máxima. Se a frequência real for maior do que a frequência cardíaca pretendida máxima, então a inclinação será reduzida em 1% a cada 15 segundos até que a frequência cardíaca real atinja a frequência cardíaca pretendida máxima ou o nível de inclinação será reduzido a 0%. Assim, a velocidade será reduzida em 0,5MILHA/0,8KM a cada 15 segundos até que a frequência cardíaca real atinja a frequência cardíaca pretendida máxima.

DESAQUECIMENTO – Após completar o programa de CONTROLE DE FREQUÊNCIA CARDÍACA e o tempo zerar, o programa de desaquecimento de um minuto inicia. A inclinação retornará a 0% e a velocidade diminuirá a

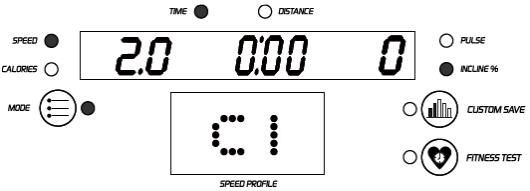
2MILHA/3,2KM conforme a contagem regressiva de tempo inicia a partir de 1:00.

C1 – C3 PROGRAMA PERSONALIZADO (PROGRAMA DO USUÁRIO)

O programa permite a configuração de 3 programas personalizados pelo usuário e armazena as configurações para treinamentos repetidos. O tempo máximo de treinamento de cada programa do usuário é de 60 minutos. Durante o treinamento após a contagem de TEMPO até 60:00, a esteira inicia automaticamente o procedimento de desaquecimento de um minuto. Para configurar e armazenar os programas do usuário, siga o procedimento a seguir:

CONFIGURAR E SALVAR O PROGRAMA DO USUÁRIO

Selecione entre C1 e C3 e pressione a tecla STOP/ENTER para entrar no programa do usuário e então pressione a tecla START. A velocidade inicia em 3,2 km/h / 2,0 mph e o nível de inclinação inicia do 0. Cada seção de SPEED/INCLINE dura um minuto. Pressione as teclas SPEED UP/DOWN para mudar a velocidade e pressione as teclas INCLINE UP/DOWN para mudar a inclinação durante o treinamento. O computador salvará temporariamente a velocidade e nível de inclinação real no último segundo de cada seção de minuto como a velocidade e nível de inclinação daquela seção de minuto. Continue o treinamento até desejar parar. Pressione a tecla STOP/ENTER para entrar na seção de desaquecimento de um minuto. O computador automaticamente entrará no modo do programa de armazenamento após a seção de desaquecimento de um minuto. Caso queira pular o procedimento de desaquecimento, pressione a tecla STOP/ENTER para entrar no modo do programa de armazenamento.



Quando o computador estiver no modo do programa de armazenamento, a tecla “CUSTOM SAVE” piscará lentamente. Pressione a tecla para salvar este programa ou pressione a tecla STOP/ENTER para apagar o programa e retornar ao modo POWER ON.

EDITAR PROGRAMA ANTERIORMENTE SALVO

Editar a Velocidade e Inclinação sem estender o tempo de treinamento anteriormente salvo:

Simplesmente pressione as teclas SPEED UP/DOWN e INCLINE UP/DOWN para mudar a

velocidade e nível de inclinação durante o treinamento e siga com o procedimento SET AND SAVE após completar o treinamento.

Aumente o tempo de treinamento a partir do programa anteriormente salvo:

Caso queira aumentar o tempo total de treinamento a partir do programa anteriormente salvo, pressione a tecla START a qualquer momento durante o exercício. O LED da tecla CUSTOM SAVE se iluminará e piscará por 10 segundos e então permanecerá aceso. Após completar o programa anteriormente salvo, a esteira iniciará a seção de desaquecimento de um minuto. Pressione a tecla START novamente durante a seção de desaquecimento e a esteira pulará o procedimento de desaquecimento e continuará funcionando a uma velocidade de 3,2 km/h / 2,0 mph e nível de inclinação 0. Pressione as teclas SPEED UP/DOWN e INCLINE UP/DOWN para cada seção de minuto e então siga com o procedimento SET AND SAVE após completar o treinamento.

Caso pressione a tecla START uma vez durante o treinamento e pretenda aumentar o tempo de exercício, mas decida não aumentar mais, pressione a tecla START novamente para desligar a luz LED da tecla CUSTOM SAVE. Ou espere até que o programa anteriormente salvo seja concluído e complete o procedimento de desaquecimento e então siga o procedimento SET AND SAVE.

TESTE DE FITNESS

A função de teste de fitness foi desenvolvida para que o usuário possa testar sua condição física durante o treinamento. O índice de fitness é determinado pela medição da velocidade do desaceleramento da frequência cardíaca do usuário após o exercício. Quanto mais rápido a frequência diminuir, melhor é a condição física do usuário. O usuário pode registrar seu índice de fitness para referência e para monitorar o aperfeiçoamento. Para iniciar o Teste de Fitness, pressione a tecla "Fitness-Test" quando estiver terminando o exercício (enquanto seu batimento cardíaco ainda estiver sob carga de treinamento). A esteira entrará no modo PAUSE/STOP. Coloque ambas as mãos nos sensores de batimento cardíaco dentro de 10 segundos (para modelos equipados com a cinta peitoral transmissora de batimento cardíaco, mantenha a cinta no lugar, sem a necessidade de segurar o sensor). O receptor de batimento cardíaco realizará o scan e detectará a frequência cardíaca do usuário em 10 segundos e entrará na função de Teste de Fitness. A contagem regressiva de TEMPO iniciará a partir de 01:00 até 00:00. Após esta contagem, a janela de VELOCIDADE exibirá o índice de Fitness (1.0-6.0). Quanto menor o número, melhor a condição física. Registre o índice para comparações futuras. Após concluir o Teste de Fitness (1 minuto), o treinamento pode ser retomado pressionando-se a tecla START.

Quando a janela de VELOCIDADE exibir mais de 6, a janela de Tempo exibirá OUTSTANDING.

Quando a janela de VELOCIDADE exibir entre 4 e 5.9, a janela de Tempo exibirá POOR.

Quando a janela de VELOCIDADE exibir entre 3 e 3.9, a janela de Tempo exibirá FAIR.

Quando a janela de VELOCIDADE exibir entre 2 e 2.9, a janela de Tempo exibirá GOOD.

Quando a janela de VELOCIDADE exibir abaixo de 2, a janela de Tempo exibirá EXCELLENT.

Quando a janela de VELOCIDADE exibir abaixo de 1 ou menos, a janela de Tempo exibirá F1.0.

Durante o Teste de Fitness, caso queira interromper a função e parar o exercício, pressione a tecla

STOP/ENTER e retorne ao modo POWER ON.

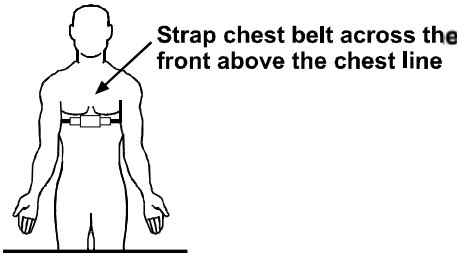
Durante o Teste de Fitness, caso queira continuar o programa anterior, pressione a tecla START para continuar o programa anterior.

Após pressionar a tecla Fitness-Test, se o receptor de batimento cardíaco não conseguir realizar o scan e detectar a frequência cardíaca do usuário, o computador permanecerá no modo PAUSE/STOP. Pressione a tecla STOP/ENTER para retornar ao modo POWER ON ou pressione a tecla START para continuar o programa anterior.

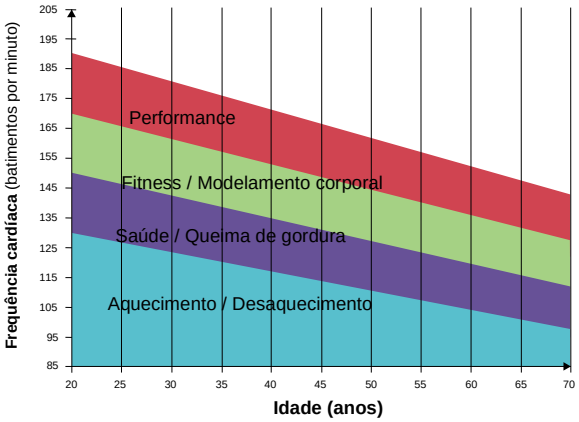
O Teste de Fitness não pode ser ativado durante o DESAQUECIMENTO.

UTILIZANDO A CINTA PEITORAL DE MONITORAMENTO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA:

Para o funcionamento adequado, a cinta peitoral deve ser posicionada na parte frontal do corpo logo acima da linha do peito conforme mostrado na ilustração à direita. O monitor necessita de um pouco de calor do corpo e umidade para funcionar adequadamente. Para garantir o funcionamento adequado, umedeça os dois sensores de borracha da parte interna da cinta antes do treinamento.



*Prenda a cinta peitoral na parte frontal acima da linha do peito



Você pode calcular a frequência cardíaca desejada para seu treinamento conforme segue:

Frequência cardíaca máxima = 220 menos a idade

Para os diferentes objetivos de treinamento, você deverá treinar com o seguinte porcentual de sua frequência cardíaca máxima:

Saúde / Queima de gordura: **65%-75% de sua frequência máxima**

Fitness / Modelamento corporal: **75%-85% de sua frequência máxima**

Performance: **85%-95% de sua frequência máxima**

Exemplo:

Se você tem 25 anos e quer treinar para Fitness:

220 – 25 = 195

65% de 195 = 126,75

75% e 195 = 146,25

Sua frequência cardíaca desejada deverá se situar entre 127 e 146 batimentos por minuto.

Estas informações servem somente para sua referência. Para determinar sua intensidade individual de treinamento, ou caso tenha restrições de saúde, consulte seu médico antes de iniciar os exercícios.

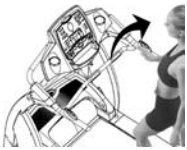
CONTROLE DO MOVIMENTO:

A velocidade da esteira pode ser aumentada, reduzida ou interrompida utilizando os sensores de Controle de Movimento na barra de apoio. Para realizar essa operação, observe as seguintes instruções:

1. Pressione a tecla do console para ligar e desligar o controle de movimento:
Quando a luz LED está **LIGADA**, o CONTROLE DE MOVIMENTO está **ativo**.

Quando a luz LED está **DESLIGADA**, o CONTROLE DE MOVIMENTO está **desligado**.

2. Após ligar o CONTROLE DO MOVIMENTO, agite sua mão direita a aproximadamente 6 polegadas acima do sensor de movimento situado sobre a manopla direita para aumentar a velocidade. O sensor soará um bipe curto para cada passagem da mão e acelerará em 0,1 MPH por BIPE. Mantendo sua mão direita a aproximadamente 6 polegadas acima do sensor direito, continuamente, este soará um bipe longo por segundo e acelerará em 0,5 MPH por BIPE.



2. Use o sensor direito para acelerar.

3. Agite sua mão esquerda a aproximadamente 6 polegadas acima do sensor de movimento situado sobre a manopla esquerda para reduzir a velocidade. O sensor soará um BIPE curto para cada passagem da mão e reduzirá a velocidade em 0,1 MPH. Mantendo sua mão esquerda aproximadamente 6 polegadas acima do sensor esquerdo, continuamente, este soará um BIPE longo por segundo e reduzirá a velocidade em 0,5 MPH por BIPE.

3. Use o sensor esquerdo para desacelerar.

4. Agite ambas as mãos aproximadamente 6 polegadas acima de ambos os sensores de movimento ao mesmo tempo. O sensor soará dois BIPES curtos e então parará a esteira.

Desligue sempre a função controle de movimento pressionando a tecla MOTION CONTROL antes de desligar a esteira.

4. Use ambos os sensores para parar a esteira.

Atendimento ao Cliente

Perguntas Frequentes (FAQs):

Caso tenha dúvidas sobre o produto ou montagem ou dificuldades no manuseio, acesse:

www.fit4.com.br→ Serviço → FAQs

Pedido de Peças de Reposição:

Forneça o número de série de seu produto, e solicite peças de reposição em nossa homepage:

www.fit4.com.br → Serviço

Contato

www.fit4.com.br

Aviso

O manual do proprietário serve somente para referência do cliente. A **Reebok** não se responsabiliza por erros de tradução ou por alteração das especificações técnicas do produto.

Reebok